



PREFEITURA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DO COITÉ
PROVA OBJETIVA – PROCESSO SELETIVO
CADERNO DE QUESTÕES

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME DO CANDIDATO

CPF DO CANDIDATO

NÚMERO DE INSCRIÇÃO

AGUARDE A AUTORIZAÇÃO DO FISCAL PARA ABRIR
ESTE CADERNO DE QUESTÕES

ORIENTAÇÕES: LEIA COM ATENÇÃO!

1. Antes de iniciar a prova, o candidato deverá assinar a folha de resposta.
2. **O candidato deverá assinar na folha de resposta o seu nome no local indicado, bem como transcrever a frase a seguir, sob pena de eliminação no processo seletivo.**

Pedofilia é crime, denuncie.

3. O candidato recebeu este caderno de questões contendo 40 questões.
4. Após a autorização para início da prova, o candidato deverá fazer a conferência do caderno de questões, buscando verificar se possui a quantidade de questões previstas no edital de abertura de inscrições.
5. Caso a prova esteja com alguma falha relacionada a impressão, o candidato deverá solicitar uma nova prova para o Fiscal de Sala.
6. Não é permitida a comunicação entre os candidatos. É proibida também a utilização de qualquer tipo de equipamentos eletrônicos.
7. Não haverá, por qualquer motivo, prorrogação do tempo previsto para a aplicação das provas em virtude do afastamento de candidato da sala de provas.
8. No dia de realização das provas, não serão fornecidas, por qualquer membro da equipe de aplicação das provas e/ou pelas autoridades presentes, informações referentes ao conteúdo das provas. Não dobre, amasse ou escreva em seu folha de resposta, apenas confira seus dados, leia as instruções com atenção para seu preenchimento e assine no local indicado, pois em hipótese alguma ele será substituído.
9. Serão de inteira responsabilidade do candidato os prejuízos advindos do preenchimento indevido da folha de respostas. Serão consideradas marcações indevidas as que estiverem em desacordo com a folha de respostas tais como: marcação de dois ou mais campos referentes a um mesmo item, ausência de marcação nos campos referentes a um mesmo item, marcação rasurada ou emendada e/ou campo de marcação não preenchido integralmente.
10. Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas 5 alternativas classificadas com as letras (A), (B), (C), (D) e (E); só uma responde adequadamente ao quesito proposto. O candidato só deve assinalar UMA letra na folha de resposta, preenchendo todo o espaço compreendido pelos círculos, **com caneta esferográfica de tinta azul ou preta**, fabricada em material transparente, de forma contínua e densa. A leitura óptica da folha de resposta é sensível a marcas escuras; portanto, os campos de marcação devem ser preenchidos completamente, sem deixar claros. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.
11. O gabarito desta prova estará disponível na página oficial do processo seletivo no site da instituição, dentro do prazo previsto no cronograma de atividades.
12. O candidato poderá interpor recurso contra as questões desta prova dentro do prazo previsto no cronograma de atividades.
13. Toda e qualquer anormalidade acontecida durante a realização das provas, o candidato deverá solicitar ao fiscal de sala que faça a observação na respectiva ata.

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO I A novilíngua do crime



Por meio do uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime

Roberto Motta

Nunca diga “violência” quando a palavra correta for “crime”. É fácil entender a diferença: “crime” é um termo objetivo, que descreve um ato específico. Um crime fere o direito de outra pessoa, ou até a própria pessoa. “Violência” é um termo vago, cujo significado depende do contexto. A violência pode ser negativa (quando é usada, por exemplo, para cometer um crime) ou positiva (quando é usada para proteger um inocente indefeso ou impedir que um crime violento seja cometido). O problema do Brasil não é a violência. O problema do Brasil é uma infestação por crime.

Palavras importam. Não use a expressão “segurança pública” quando você quis dizer “combate ao crime”. São coisas diferentes. O país está cheio de “especialistas” que acreditam que é possível melhorar a segurança pública com rodas de conversa, aulas de artesanato e educação em tempo integral. Nenhuma dessas louváveis iniciativas ajuda a reduzir assaltos ou a identificar autores de homicídios. Para tornar o Brasil um país menos perigoso é preciso combater o crime. Não se combate o crime com conversas, artesanato ou escolas. Crime se combate com polícia, prisões e leis duras.

Nunca use o termo “letalidade policial” a menos que você também use a expressão “letalidade judicial”. Se é importante monitorar o número de pessoas mortas em confronto com a polícia – lembrando que ninguém deveria confrontar um policial e que, em nenhum país do mundo, os criminosos são tão ousados e armados como no Brasil –, também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas ou da aplicação de uma legislação abertamente pró-bandido.

Nunca chame de “suspeito” um indivíduo que foi filmado assaltando alguém. Não precisamos esperar por uma sentença judicial para descrever a realidade diante de nós. Quem chama de “suspeito” um criminoso flagrado colocando uma arma na cabeça de uma vítima não pode chamar de “assassino” um policial envolvido em um confronto que resultou em mortes. São dois pesos, duas medidas e, pelo menos, uma mentira.

Não use o termo “ressocialização” que não passa de uma fantasia ideológica. Prefira “reabilitação”: trata-se de um processo individual de mudança que tem como requisitos básicos o arrependimento e a decisão de mudar de vida. Rejeite termos como “progressão de regime” (não há progresso envolvido em aliviar a pena de criminosos perigosos), “auxílio-reclusão” (o nome correto é “bolsa-penitenciário”, um absurdo moral e um estímulo inaceitável ao crime) e “garantismo penal” (uma doutrina jurídico-ideológica para a qual só existem os direitos do criminoso, cujo nome correto é “bandiolatria”). Jamais use “reeducando”, “interno”, “apenado” ou “pessoa privada de liberdade” para se referir a criminosos violentos e perigosos cuja condenação custou sangue e dinheiro à sociedade. Eles são “presidiários” ou “detentos”. Jamais se refira a eles apenas como “presos” – use o termo completo: eles são “criminosos condenados” que, por isso, “estão” presos.

Recuse-se a chamar de “adolescente em conflito com a lei” um indivíduo quase adulto que, tendo plena consciência do que faz, comete atos brutais – assaltos, homicídios ou estupros. Recuse-se a chamar esses crimes de “atos infracionais”.

Crime é uma escolha feita pelo criminoso. A luta contra o crime começa pela escolha das palavras. A linguagem tem poder. Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma sentença. Palavras se infiltram em mentes e almas, alteram posições morais, confundem causas com consequências e constroem ou destroem convicções. Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime. A manipulação sem tréguas da linguagem pela mídia, de forma repetitiva, cegou e emburreceu boa parte do jornalismo e da audiência, bem como retirou da vítima a capacidade de descrever seu próprio sofrimento e o direito de articular sua indignação.

A novilíngua da “segurança pública” mata no nascedouro qualquer medida, por mais óbvia, necessária e sensata que seja, que possa prejudicar o ecossistema do crime. Nada pode ser feito porque “cadeia não ressocializa”, porque precisamos de “mais escolas e menos prisões”, porque “as penitenciárias estão cheias de inocentes presos por fumar um baseado”, porque o combate às drogas é “uma guerra perdida” e porque “a polícia brasileira é a que mais mata e mais morre”. Essas expressões são construções ideológicas importadas por ONGs financiadas em dólar, afirmações sem qualquer base na realidade, *slogans* publicitários do crime.

O primeiro passo para sair do atoleiro moral é repudiar essas falácias, cujo objetivo é retirar a culpa do criminoso e distribuí-la entre as vítimas. O primeiro passo no combate ao crime é resgatar a linguagem.

<https://revistaeste.com/revista/edicao/250/a-novilingua-do-crime/> Adaptado..

01. A partir da leitura do texto, pode-se inferir corretamente que para o autor:

- É necessário que a Língua Portuguesa subverta expressões a fim de amenizar legalmente as ações antissociais dos infratores.
- Há a necessidade de que a Linguagem cumpra seu objetivo social de valorizar a figura humana, mesmo diante de atitudes negativas.
- A percepção jurídica sempre estará acima do uso de qualquer palavra, pois ignora a relevância linguística para a aplicação da lei.
- “Violência” é um conceito que deve estar acima do de “Crime”, pois existe a necessidade de relativização das ações humanas negativas para o estabelecimento do bem comum.
- Muitas expressões, segundo um padrão jurídico, apesar de figurarem como politicamente corretas, devem ser refutadas pelos cidadãos.

02. Leia as afirmações abaixo e avalie o que se pede na sequência.

- A linguagem é usada muitas vezes para deturpar a realidade ao dissimular as ações nocivas cometidas por criminosos.
- É prescindível o uso das palavras para o estabelecimento do que judicial e socialmente deva ser compreendido como correto ou não quanto aos atos considerados criminosos para o autor.
- A subversão linguística por parte da mídia influenciou jornalistas e a audiência de forma negativa, ratificando a inversão de valores citada pelo autor.
- O alvo da argumentação autoral é o que se chama de “novilíngua da segurança pública”, a qual prejudica qualquer atitude lógica de enfrentamento da contravenção, já que esta se ampara na permissividade verbal presente no arcabouço jurídico.

De acordo com as ideias expostas no texto, considerando-se V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas, tem-se respectivamente.

- a) V – V – V – V.
- b) F – F – V – V.
- c) V – F – V – V.
- d) F – V – F – F.
- e) V – F – V – F.

03. Sobre alguns elementos constitutivos do texto os quais auxiliam na edificação do seu entendimento amplo, avalie o que se diz abaixo.

- () No primeiro parágrafo, em “Nunca diga ‘violência’ quando a palavra correta for ‘crime’.”, o autor se valeu de uma ironia para transmitir sua indignação quanto ao tema.
- () No primeiro parágrafo, o autor utiliza o termo “violência” como Eufemismo para a crítica feita.
- () No segundo parágrafo, o termo “especialistas” foi utilizado de maneira literal a fim de inserir um Argumento de autoridade ao assunto que critica.
- () No terceiro parágrafo, o autor não exime de responsabilidade, em meio à comparação feita com a ação policial, as decisões judiciais diante da elevada taxa de letalidade do país.

De acordo com as ideias expostas no texto, considerando-se V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas, tem-se respectivamente.

- a) F – V – V – V.
- b) F – V – F – V.
- c) V – F – F – F.
- d) V – V – F – V.
- e) F – F – F – V.

04. “[...] também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas ou da aplicação de uma legislação abertamente pró-bandido”. Sobre o processo de Formação de palavra do vocábulo destacado é correto afirmar que:

- a) Foi formada por composição por justaposição com hífen obrigatório e tem por base semântica na primeira parte “ser a favor de”.
- b) Foi formada por composição por aglutinação com hífen obrigatório, tendo como sentido em relação a “pró” “ser cúmplice de”.
- c) Foi formada por composição por justaposição com hífen facultativo, tendo como sentido na sua primeira parte “ser favorável”.
- d) Possui um prefixo que exige o uso do hífen e tem por sentido “ser favorável” em relação ao radical da parte seguinte.
- e) Possui prefixo cujo hífen se mostra facultativo, tendo a primeira parte o valor semântico de “ser cúmplice”.

05. Sobre o texto em destaque, podem-se considerar válidas todas as afirmações a seguir, EXCETO:

- a) O texto possui evidência tipológica desprovida de caráter subjetivo, o que o caracteriza como expositivo.
- b) O texto possui marcas de pessoalidade que o caracterizam como de natureza subjetiva.
- c) O texto é pertencente à tipologia dissertativa-argumentativa.
- d) O texto pertence ao gênero “Artigo de Opinião”.
- e) Apesar do seu caráter fundamentalmente argumentativo, o autor interage com o leitor a partir de marcas próprias de Injunção.

06. Assinale a alternativa cuja reescrita seguinte de um fragmento do texto tenha mantido a correção gramatical o sentido primário.

- a) Crime se combate com polícia, prisões e leis duras. / Crime não se combate com leis brandas, mas sim com polícia, prisões e rigidez jurídica.
- b) Nunca use o termo “letalidade policial...”. / Nunca use o termo “legalidade policial...”.
- c) Um crime fere o direito de outra pessoa... / Um crime referenda o direito de outra pessoa.
- d) Nenhuma dessas louváveis iniciativas ajuda a reduzir assaltos ou a identificar autores de homicídios. / Nenhuma dessas imperiosas iniciativas ajudam a reduzir assaltos ou a identificarem autores de homicídios.
- e) Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma sentença. / As palavras podem ter mais sagacidade que as armas ou as sentenças.

07. “Crime é uma escolha feita pelo criminoso. A luta contra o crime começa pela escolha das palavras. A linguagem tem poder. Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma sentença. Palavras se infiltram em mentes e almas, alteram posições morais, confundem causas com consequências e constroem ou destroem convicções. Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime. A manipulação sem tréguas da linguagem pela mídia, de forma repetitiva, cegou e emburreceu boa parte do jornalismo e da audiência, bem como retirou da vítima a capacidade de descrever seu próprio sofrimento e o direito de articular sua indignação”. Assinale a alternativa que apresenta uma elaboração de reescrita de um fragmento do parágrafo acima de forma incorreta quanto às regras normativas de Concordância da Língua Portuguesa.

- a) Crime é uma escolha feita pelos criminosos.
- b) Uma palavra pode ter mais força que quaisquer armas ou sentenças.
- c) A palavra se infiltra em mentes e almas, altera posições morais, confunde causas com consequências e constrói ou destrói convicções.
- d) Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, colocou-se a língua portuguesa a serviço do crime.
- e) A manipulação sem tréguas das linguagens pelas mídias, de forma repetitiva, cegaram e emburreceram boa parte do jornalismo e da audiência...

08. A expressão em destaque foi devidamente classificada entre parênteses em todas as alternativas, EXCETO em:

- a) ... “crime” é um termo objetivo, que descreve um ato específico. (pronome relativo).
- b) Não se combate o crime com conversas, artesanato ou escolas. (pronome reflexivo).
- c) O país está cheio de “especialistas” que acreditam que é possível melhorar a segurança pública com rodas de conversa... (conjunção integrante).
- d) Se é importante monitorar o número de pessoas mortas em confronto com a polícia [...], também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas... (conjunção subordinativa condicional).
- e) Prefira “reabilitação”: trata-se de um processo individual de mudança que tem como requisitos básicos o arrependimento e a decisão de mudar de vida. (índice de indeterminação do sujeito).

09. Leia o fragmento abaixo e analise depois a afirmação abaixo a fim de completar os espaços solicitados.

Nenhuma dessas louváveis iniciativas refere-se redução de assaltos ou identificação dos autores dos homicídios.

O fragmento acima foi adaptado de um trecho retirado do texto. Pode-se afirmar que seus espaços seriam preenchidos pelas expressões ___ e ___, pois isso se justifica pela regra de _____.

Assinale:

- a) a – à – Regência nominal
- b) a – a – Regência verbal
- c) à – a – Regência nominal
- d) à – à – Regência verbal
- e) à – à – Regência nominal

10. Um fragmento do segundo parágrafo que foi reescrito respeitando-se as regras gramaticais de Pontuação está presente em:

- a) Não use a expressão: “segurança pública” quando você quis dizer, “combate ao crime”.
- b) O país está cheio de “especialistas” que acreditam, que é possível melhorar a segurança pública.
- c) Para tornar o Brasil um país menos perigoso, é preciso combater o crime.
- d) Não se combate o crime, com conversas, artesanato, ou escolas.
- e) Crime se combate, com polícia, prisões e leis duras.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO

11. Uma empresa tem 8 funcionários e precisa formar um comitê com 4 membros. Porém, entre os 8 funcionários, 2 são diretores, e a regra da empresa determina que o comitê deve conter exatamente 1 diretor. De quantas formas diferentes esse comitê pode ser formado?

- a) 30
- b) 35
- c) 40
- d) 45
- e) 50

12. Analise as três sequências a seguir e descubra os próximos elementos. Sequência Numérica: 3, 9, 18, 30, 45, ... ?

Assinale:

- a) 55
- b) 60
- c) 63
- d) 66
- e) 70

13. Em um laboratório, uma equipe de cientistas precisa misturar três soluções químicas para obter um novo composto. As proporções da mistura são:

- **Solução A:** 2/5 do total
- **Solução B:** 3/8 do total
- **Solução C:** o restante da mistura

Se o total da mistura deve ser de 100 ml, quantos ml da Solução C devem ser adicionados para completar a mistura?

- a) 20 ml
- b) 21 ml
- c) 22 ml
- d) 22,5 ml
- e) 23 ml

14. Uma fábrica está projetando um reservatório de água em formato de cilindro com um cone no topo. O cilindro tem altura de 12 m e raio de 6 m, enquanto o cone tem altura de 9 m e o mesmo raio. Qual é o volume total do reservatório, considerando a soma dos volumes do cilindro e do cone?

- a) $(540\pi) \text{ m}^3$
- b) $(576\pi) \text{ m}^3$
- c) $(612\pi) \text{ m}^3$
- d) $(648\pi) \text{ m}^3$
- e) $(720\pi) \text{ m}^3$

15. Em uma universidade, a nota final de um estudante em uma disciplina é calculada da seguinte forma:

- A prova teórica tem peso 3 e o estudante obteve 80 pontos.
- A prova prática tem peso 2 e o estudante obteve 90 pontos.
- O trabalho final tem peso 5 e o estudante obteve 75 pontos.

Desta forma:

1. Qual é a média aritmética simples das notas obtidas?
2. Qual é a média ponderada, considerando os respectivos pesos das avaliações?

Assinale:

- a) Média simples: 81,67 / Média ponderada: 78,5
- b) Média simples: 80 / Média ponderada: 79
- c) Média simples: 81,67 / Média ponderada: 79,5
- d) Média simples: 82 / Média ponderada: 80
- e) Média simples: 80,5 / Média ponderada: 79

CONHECIMENTOS GERAIS E LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

16. Enquanto o Brasil instituiu sua segunda Constituição Federal, a primeira da República, Conceição do Coité que acabara de se emancipar, criava seu primeiro Código de Posturas (também conhecido como Constituição Municipal, atualmente a Lei Orgânica) no ano de:

- a) 1591
- b) 1691
- c) 1791
- d) 1891
- e) 1991

17. As terras que atualmente pertence ao município de Conceição do Coité foram durante vários anos, na verdade, mais de dois séculos, de propriedade:

- a) Antônio Guedes de Brito.
- b) Antônio Manoel Mâncio.
- c) João Benevides.
- d) Juracy Magalhães.
- e) Tomé de Souza.

18. Com base na Lei Orgânica de Conceição do Coité, compete ao município, de forma privativa, de acordo com o art. 14:

- a) Firmar, fiscalizar e cobrar tarifas ou preços públicos.
- b) Proporcionar os meios de acesso à cultura, à educação e à ciência.
- c) Proteger o meio ambiente e combater a poluição em qualquer de suas formas.
- d) Preservar as florestas, a fauna e a flora.
- e) Fomentar a produção agropecuária e organizar o abastecimento alimentar.

19. João está trabalhando em um notebook com sistema operacional Windows 11, versão em português. Em

determinado momento, decide utilizar as teclas de atalho para ativar o Botão de Iniciar do Windows, sendo estas:

- a) SHIFT + C
- b) TAB + V
- c) ALT + B
- d) FN + I
- e) CTRL + W

20. Considere a seguinte planilha elaborada no Microsoft Excel:

	A	B	C	D	E	F
1						
2	10/jan	13	6			
3	11/jan	8	8			
4	12/jan	7	12			
5	13/jan	5	4			
6	14/jan	11	7			
7	15/jun	10	15			
8						

Considerando a aplicação de fórmula mostrada, o valor exibido em C8 será:

- a) 27
- b) 13
- c) 106
- d) 34
- e) 8

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Sobre a definição de aprendizagem motora, assinale a alternativa correta:

- a) Aprendizagem motora é a simples execução de movimentos voluntários repetitivos, independentemente de alterações permanentes.
- b) A aprendizagem motora está relacionada apenas à maturação biológica e não depende de experiências prévias.
- c) Trata-se de um processo transitório e superficial de modificação do comportamento motor, condicionado à motivação.
- d) É um processo interno e relativamente permanente associado à prática ou à experiência.
- e) A aprendizagem motora ocorre de forma automática e não requer feedback do ambiente.

22. Durante o processo de aquisição de habilidades motoras, o indivíduo passa por diferentes fases de aprendizagem, que envolvem desde o entendimento da tarefa até sua automatização. Com base nisso, identifique a alternativa correta:

- a) O estágio cognitivo é caracterizado pela automatização completa da tarefa.
- b) No estágio associativo, o aprendiz ainda comete muitos erros grosseiros e depende exclusivamente de instruções verbais.
- c) O estágio autônomo é marcado por alta variabilidade nos movimentos e dificuldade de adaptação.
- d) O estágio associativo envolve refinamento do movimento e menor variabilidade no desempenho.
- e) O estágio cognitivo é exclusivo de tarefas abertas e não se aplica a habilidades fechadas.

23. Em relação à transferência da aprendizagem motora, marque a alternativa incorreta:

- a) A transferência pode ser positiva, negativa ou neutra, dependendo da similaridade entre tarefas.
- b) A transferência positiva ocorre quando a aprendizagem prévia facilita a nova aprendizagem.
- c) A transferência negativa ocorre quando a aprendizagem prévia interfere negativamente em uma nova habilidade.
- d) A transferência é um fenômeno irrelevante na prática pedagógica e no planejamento de atividades.
- e) A magnitude da transferência depende da similaridade entre as tarefas envolvidas.

24. Considerando o papel do feedback na aprendizagem motora, é correto afirmar que:

- a) O feedback extrínseco deve ser fornecido após todas as tentativas para garantir a aprendizagem.
- b) O conhecimento dos resultados e o conhecimento da performance são formas de feedback intrínseco.
- c) O excesso de feedback pode provocar dependência e prejudicar a retenção da aprendizagem.
- d) O feedback terminal é sempre mais eficaz do que o feedback concomitante.
- e) A ausência total de feedback favorece maior autonomia e melhora o desempenho em fases iniciais.

25. Sobre os planos e eixos do corpo humano, marque a alternativa correta:

- a) O plano transversal divide o corpo em partes superior e inferior.
- b) O eixo longitudinal une as faces anterior e posterior do corpo.
- c) O plano sagital divide o corpo em partes anterior e posterior.
- d) O plano frontal divide o corpo em partes superior e inferior.
- e) O eixo sagital une as extremidades superior e inferior do corpo.

26. Considerando os princípios de construção do corpo humano, assinale a alternativa incorreta:

- a) A metaméria refere-se à repetição de segmentos semelhantes, como na coluna vertebral.
- b) A paquimeria descreve a divisão do corpo em tubos dorsal e ventral.
- c) A antimeria indica a simetria bilateral do corpo humano.
- d) A estratimeria está relacionada à separação do corpo em partes simétricas direita e esquerda.
- e) A estratimeria envolve a organização do corpo em camadas, como na pele e vísceras ocas.

27. Em relação à posição anatômica e aos termos de direção, assinale a afirmativa correta:

- a) A posição anatômica é aquela onde o indivíduo está sentado, com as mãos voltadas para trás.
- b) O termo "proximal" indica que a estrutura está mais distante da raiz do membro.
- c) "Medial" refere-se a uma estrutura mais próxima do plano mediano do corpo.
- d) Estruturas "superficiais" estão sempre localizadas dentro das cavidades do corpo.
- e) "Distal" indica proximidade em relação à cabeça.

28. A promoção da saúde está diretamente relacionada a um estilo de vida ativo e equilibrado. O "Pentáculo do Bem-Estar" reúne elementos essenciais para o bem viver. Considerando esse modelo, assinale a alternativa que apresenta corretamente esses elementos:

- a) Alimentação, sono, estresse, atividade física e espiritualidade.

- b) Atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos, estresse e composição corporal.
- c) Alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.
- d) Controle de peso, alimentação, relacionamentos, estresse e hábitos de consumo.
- e) Saúde mental, aptidão física, alimentação, estresse e lazer.

29. Com base na perspectiva contemporânea sobre saúde, analise as afirmativas abaixo:

- I. Saúde é apenas a ausência de doenças.
- II. A saúde deve ser compreendida como um estado dinâmico com dimensões física, psicológica e social.
- III. O comportamento sedentário não interfere na saúde quando a pessoa pratica atividade física regularmente.
- IV. O estilo de vida é um dos principais determinantes da saúde no século XXI.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas I e II.
- b) Apenas II e IV.
- c) Apenas II, III e IV.
- d) Apenas I e III.
- e) I, II e IV.

30. Qual das alternativas melhor expressa o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde?

- a) Planejar programas voltados apenas para atletas de alto rendimento.
- b) Informar, motivar e criar oportunidades para práticas ativas e saudáveis nos mais diversos contextos sociais.
- c) Atuar exclusivamente em academias, promovendo hipertrofia e emagrecimento.
- d) Prescrever dietas e medicamentos para controle de doenças crônicas.
- e) Focar unicamente em competições escolares como forma de inclusão.

31. A prática de atividade física é um direito de todos e desempenha um papel fundamental na promoção da autonomia, da inclusão social e da qualidade de vida das pessoas com deficiência. Considerando os princípios de acessibilidade, adaptação e respeito às individualidades, assinale a alternativa correta sobre a prática de atividade física para esse público:

- a) A inclusão deve ser prioridade, com adaptação de atividades que promovam autonomia, autoestima e interação social.
- b) A prática de atividade física para esse grupo deve priorizar o isolamento e a individualização total.
- c) Pessoas com deficiência não devem participar de atividades físicas intensas, sob risco de agravamento clínico.
- d) Pessoas com deficiência não apresentam benefícios significativos com a prática regular de atividades físicas.
- e) As atividades para pessoas com deficiência devem seguir os mesmos parâmetros de prescrição para atletas.

32. Em relação ao envelhecimento e à atividade física, marque a afirmativa incorreta:

- a) O envelhecimento ativo pressupõe participação social, saúde física e independência funcional.
- b) A prática regular de exercícios físicos pode retardar o declínio funcional em idosos.
- c) Idosos devem evitar qualquer atividade física vigorosa, pois representa alto risco à saúde.
- d) A Educação Física pode favorecer a autonomia e a autoestima de pessoas idosas.

- e) O lazer ativo contribui para o bem-estar físico e emocional na velhice.

33. Sobre os efeitos do treinamento de força (TF) na promoção da saúde e da longevidade, assinale a alternativa correta:

- a) O treinamento de força é contraindicado para idosos, devido ao risco de elevação da pressão arterial e lesões articulares.
- b) O TF não apresenta impacto significativo sobre a expectativa de vida, devendo ser priorizado apenas por atletas.
- c) O TF promove adaptações musculares e neurais, sendo considerado um dos pilares para manutenção da funcionalidade e redução da mortalidade.
- d) As diretrizes internacionais ainda não reconhecem o TF como relevante para populações clínicas, como hipertensos e diabéticos.
- e) O principal objetivo do TF é o ganho estético e o aumento da massa muscular, não havendo benefícios fisiológicos comprovados.

34. Em relação aos mecanismos neurais que explicam o aumento de força nas fases iniciais do treinamento, assinale a afirmativa correta:

- a) Os ganhos iniciais de força são exclusivamente causados pelo aumento da área de secção transversa muscular.
- b) A hipertrofia muscular ocorre imediatamente após a primeira semana de treino, sendo o principal fator de aumento da força.
- c) A coordenação inter e intramuscular, associada à atenuação da ação inibitória dos órgãos tendinosos de Golgi, favorece os ganhos iniciais de força.
- d) O treinamento de força não influencia a atividade das unidades motoras, apenas o volume muscular.
- e) A bainha de mielina tem papel exclusivo na condução nervosa em atividades aeróbicas, não se relacionando com força muscular.

35. O treinamento esportivo é guiado por princípios científicos que orientam a aplicação adequada das cargas de exercício para promover adaptações fisiológicas e melhorar o desempenho. Entre esses princípios, destaque o da sobrecarga, que envolve estímulos superiores aos habituais. No contexto do treinamento esportivo, assinale a alternativa que melhor define o princípio da sobrecarga:

- a) A carga deve ser sempre mantida em um nível constante para garantir estabilidade no desempenho.
- b) O organismo precisa ser submetido a estímulos abaixo da sua capacidade para evitar lesões.
- c) A sobrecarga é exclusiva de atletas de elite, não se aplicando ao treinamento de base.
- d) A sobrecarga deve ser aplicada de forma aleatória para não gerar rotina ao corpo.
- e) O aumento progressivo das cargas é necessário para gerar adaptações fisiológicas e melhora do desempenho.

36. Em relação aos princípios científicos do treinamento desportivo, assinale a alternativa incorreta:

- a) O princípio da especificidade afirma que os estímulos devem se aproximar das exigências reais da modalidade.
- b) A individualidade biológica considera que cada atleta responde de forma única ao treinamento.
- c) A adaptação refere-se à capacidade do organismo de responder aos estímulos impostos pelo treinamento.
- d) O princípio da continuidade destaca a importância da regularidade no processo de treinamento.
- e) A reversibilidade indica que os ganhos do treinamento são permanentes, mesmo após longos períodos de inatividade.

37. Durante o exercício físico, o sistema cardiovascular apresenta adaptações importantes para atender à maior demanda metabólica dos músculos. Nesse contexto, assinale a alternativa correta:

- a) A frequência cardíaca diminui durante o exercício intenso como forma de preservar energia.
- b) O débito cardíaco é a soma da frequência respiratória e da ventilação pulmonar.
- c) O volume sistólico tende a aumentar durante o exercício, contribuindo para maior débito cardíaco.
- d) O sangue venoso apresenta maior saturação de oxigênio após o exercício em comparação ao repouso.
- e) O sistema cardiovascular é responsável apenas pela eliminação de dióxido de carbono, não atuando no fornecimento de oxigênio.

38. Assinale a alternativa que apresenta uma característica correta da função pulmonar durante o exercício físico:

- a) Durante o exercício, a ventilação pulmonar tende a se manter constante, independentemente da intensidade.
- b) A ventilação é o processo de difusão de gases entre alvéolos e capilares.
- c) O volume corrente (VC) tende a diminuir durante o exercício máximo.
- d) O aumento da ventilação é um ajuste fisiológico que contribui para a eliminação de CO₂ e captação de O₂.
- e) O CO₂ é transportado exclusivamente na forma dissolvida no plasma.

39. Sobre a atuação do sistema nervoso durante o exercício físico, assinale a afirmativa correta:

- a) O sistema nervoso autônomo atua no controle da frequência cardíaca, ventilação e redistribuição sanguínea durante o esforço físico.
- b) O controle da ventilação pulmonar durante o exercício é exclusivamente voluntário.
- c) A principal função do sistema nervoso simpático é reduzir a frequência cardíaca para preservar energia.
- d) O sistema nervoso não interfere na dilatação dos vasos sanguíneos periféricos.
- e) A ativação do sistema parassimpático é predominante durante exercícios intensos.

40. O exercício profissional da Educação Física exige não apenas competência técnica, mas também compromisso ético com a sociedade. Isso estabelece princípios que orientam as responsabilidades, deveres e condutas esperadas dos profissionais da Educação Física. Considerando a ética profissional, assinale a alternativa correta:

- a) O profissional deve atuar com diligência, competência e honestidade, observando a legislação e os interesses dos clientes.
- b) Zelar pela saúde dos beneficiários é um dever opcional e deve ser considerado apenas em contextos clínicos.
- c) É permitido ao profissional obter vantagens pessoais em decorrência do vínculo com seus clientes, desde que haja consentimento.
- d) O profissional de Educação Física pode delegar livremente suas funções a pessoas não habilitadas, desde que esteja presente durante a atividade.
- e) O uso do “espírito esportivo” é facultativo, não sendo exigido como princípio da prática profissional.

